



Приступая к тренировкам, необходимо помнить, что даже самые качественные тренажёры не помогут вам, если сам подход к занятиям будет неверен. В постоянных занятиях, будь то кардиотренажёры или силовые, важно, в какой последовательности вы прорабатываете мышечные группы. Порой это имеет принципиальное значение.

Опираясь на многочисленные исследования, можно сказать, что упражнения с 10-12 разовыми повторениями способствуют наибольшему высвобождению гормона роста, тестостерона и инсулиноподобного фактора роста-1. В этом же плане более эффективен тренинг спины и ног нежели тренинг бицепсов и трицепсов.

Может возникнуть логический вопрос: а что будет, если соединить тренинг больших и малых мышечных групп? Недавно проведенные исследования показали, что такой подход на самом деле оказывается более действенным! Чтобы получить максимальный результат, учёные предлагают одновременно тренировать малую и большую мышечные группы. В процессе их исследований был зафиксирован интересный факт: при тренировке одной руки во второй тоже регистрируются определённые признаки увеличения массы и силы! Однако начинать всё-таки лучше с крупных мышечных групп. Так как на это требуется больше сил, и выброс вышеуказанных гормонов оказывается максимальным.